

HERBSTFERIENKURSE
Für Schülerinnen und Schüler

vhs Verl – Harsewinkel Schloß Holte-Stukenbrock

Gegen Langeweile und Tristesse in den Herbstferien haben wir wieder ein kleines Paket an Kursen für Schülerinnen und Schüler zusammen gestellt. Wenn du kreativ, technikaffin, sportlich oder auf der Suche nach Entspannung bist, haben wir vielleicht den richtigen Kurs oder Workshop für dich dabei:

Di. 4.10. (SHS) & Di. 11.10. (Verl)
Prüfungsangst vermeiden – ab 14 Jahre

Vor Klassenarbeiten, Klausuren oder Präsentationen etwas nervös zu sein, ist völlig normal. Etwas Aufregung schadet auch gar nicht. Sie zeigt uns, dass uns etwas wichtig ist und treibt uns dazu an, unser Bestes zu geben. Ein bisschen Aufregung und Lampenfieber haben also etwas Gutes. Prüfungsangst dagegen hemmt die Leistungsfähigkeit. Und ist sie erst einmal da, fällt es selbst gut vorbereiteten Schüler:innen schwer, zu zeigen, was sie können. Was aber können Schüler:innen tun, damit die übliche Aufregung nicht in Prüfungsstress und Prüfungsangst umschlägt? Wie lässt sich in Situationen, in denen das Selbstbewusstsein herausgefordert wird und in denen man sich beweisen soll, vermeiden, dass Stress und Panik aufkommen? In diesem Workshop erfahren Schüler:innen, wie sich die Angst, den Ansprüchen nicht gerecht zu werden, verringern lässt. Es werden Strategien vermittelt und hilfreiche Tipps vorgestellt, wie sich dem empfundenen Druck in bevorstehenden Prüfungssituationen konstruktiv begegnen lässt, um der nächsten Klassenarbeit wieder gelassener entgegen zu sehen.

36063H Schloß Holte-Stukenbrock, vhs (Ursulaschule), Kreativraum (212)
Dienstag, 4.10.22, 9:30-11:45 Uhr, 1 Termin (3 UE)
36065H Verl, vhs, Bahnhofstr. 11a, Seminarraum
Montag, 11.10.22, 9:30-11:45 Uhr, 1 Termin (3 UE)
20,00 €/keine Ermäßigung
max. 8 Teilnehmer:innen
Linda Menge, Psychologische Beraterin
Anmeldung: Tel. 05207/9174-0

Di. 4.10. & Mi. 5.10.
Stoff bedrucken – ab 10 Jahre

T-Shirt oder andere Stoffe mit dem eigenen Design in der Lieblingsfarbe bedrucken? Das geht! Und zwar mit der Drucktechnik des Linolschnitts. Probier‘ dich aus und entwerfe deinen eigenen Print. An zwei Tagen wirst du im Atelier der Künstlerin Franziska Jäger in die Techniken eingeführt und bei deiner kreativen Umsetzung unterstützt. Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind in der Gebühr inbegriffen! Mitbringen: Papier, Bleistifte & Kleidung, die dreckig werden darf.

27009H | Workshop
Harsewinkel, Atelier Niggerländer Weg 21
Dienstag, 4.10.22, 11:00-15:00 Uhr
Mittwoch, 5.10.22, 11:00-15:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
52,00 €/keine Ermäßigung
max. 12 Teilnehmer:innen
Franziska Jäger, Künstlerin
Anmeldung: Tel. 05207/9174-0



Die vhs ist Leistungsanbieterin nach dem Bildungs- und Teilhabepaket. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringem Einkommen können ihre Bildungskarte des Kreises Gütersloh für die Veranstaltungen des Herbstferienprogramms einsetzen.

Fr. 7.10.
Yoga-Schnupperkurs für Jugendliche – ab 14 Jahre

Ihr habt Interesse daran, Yoga kennen zu lernen? In diesem Workshop könnt ihr eure ersten Yoga-Erfahrungen sammeln. Ihr probiert verschiedene Yoga-Haltungen und Positionen aus und lernt euch und euren Körper dabei besser kennen. Spürt, welche Übungen euch entspannen, kräftigen oder auch beruhigen. Probiert es aus und stellt fest, ob Yoga das Richtige für euch ist! Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

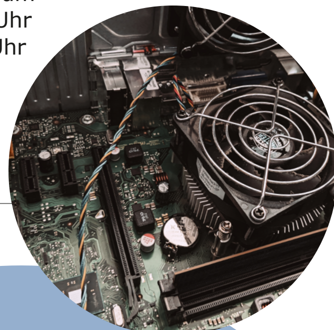


32092Z | Nachmittagskurs
Schloß Holte-Stukenbrock,
vhs (Ursulaschule),
Gesundheitsraum
Freitag, 7.10.22, 15:00-17:15 Uhr
1 Termin (3 UE)
12,00 €/keine Ermäßigung
max. 8 Teilnehmer:innen
Fiona Junger, Yoga-Lehrerin
Anmeldung: Tel. 05207/9174-0

Di. 11.10. & Mi. 12.10.
Wie baut man einen (Windows-) Computer von Grund auf zusammen?

Wie funktioniert ein Computer? Welche Bestandteile sind notwendig und was genau machen einzelne Komponenten wie Mainboard, Prozessor, Arbeitsspeicher oder Festplatte? In diesem Workshop baut ihr einen Computer von Grund auf selber zusammen, vom Aufbau der Hardware bis zur Installation und Einrichtung des Windows-Betriebssystems. Ihr könnt dazu eigene Geräte (Hardware-Komponenten, PCs, Laptops) zum Kurs mitbringen, es werden mit freundlicher Unterstützung der Synaxon AG / einsnulleins GmbH aber auch Geräte zum Basteln zur Verfügung gestellt. Dieser Workshop ist ab 12 Jahren geeignet.

53805H | Workshop
Verl, vhs, Bahnhofstr. 11a, EDV-Raum
Dienstag, 11.10.22, 10:00-13:15 Uhr
Mittwoch, 12.10.22, 10:00-13:15 Uhr
2 Termine (8 UE)
29,00 €/keine Ermäßigung
max. 10 Teilnehmer:innen
Stefan Pott, EDV-Trainer
Anmeldung: Tel. 05207/9174-0



Infos & Anmeldung

vhs in der Ursulaschule, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock, Tel.: 05207/9174-0
www.vhs-vhs.de
www.facebook.com/vhsvhs.de 
www.instagram.com/vhsvhs_de 